

ATELIER D'AIDE A L'ARRÊT DU TABAC



INTERVENANTS

- **Addictologue: Docteur Jean-Marie BRIFFON**
- **Psychologue: Sandra CASTANIE**
- **Bénévole: Michel RICARD**
- **Conseils en diététique: Janine TUVIGNON, Mireille VIGUIER**
- **Hypnose: Anne-Marie RICARD**
- **Activités physiques: Pauline GINESTET**

Déroulement de l'intervention (1/2)

- **Sélection des participants (6 à 8 personnes)**
- **Premier atelier (1heure1/2)**
- **Deuxième atelier (1heure1/2)**
- **Troisième atelier (1heure1/2)**
- **Bilan à 2 mois**
- **Bilan à 6 mois**

Déroulement de l'intervention

(2/2)

Sélection
participants



SELECTION DES PARTICIPANTS

- En étroite collaboration avec la DRH de l'Entreprise
- Groupe de 6 à 8 personnes

PREMIER ATELIER: J1

- **Présentation du projet et de sa mise en œuvre (bénévole)**
- **Présentation du carnet de bord (bénévole)**
- **Informations sur le tabac (addictologue)**
- **Dépendance du tabac (addictologue)**
- **Différentes méthodes d'arrêt du tabac (addictologue)**
- **Motivation et confiance en soi (psychologue)**
- **Les attentes et les craintes (psychologue)**
- **Etat des lieux de la personne (addictologue)**
- **Prescription de substitut (addictologue)**

DEUXIEME ATELIER: J8

- **Etat des lieux des personnes (addictologue)**
- **Gestion du manque (addictologue)**
- **Processus d'auto régulation de la sphère émotionnelle (psychologue)**
- **Les états de conscience du comportement(hypnose)**
- **Relation entre les habitudes, les envies alimentaires et le tabac (diététicienne)**
- **Rôle de l'activité physique (coach sportif)**
- **Possibilité d'orientation vers un accompagnement individualisé**

TROISIEME ATELIER : J 21

- **Reprise des items du deuxième atelier avec orientation**
- **Possibilité de prises en charge individualisées et personnalisées**
- **Définition des objectifs individuels**

BILAN: J60

- **Personnes recontactées par les bénévoles**
- **Expression et écoute du vécu**
- **Evaluation des objectifs**
- **Possibilité de réévaluation du plan individualisé**
- **Mise en place d'un suivi mensuel jusqu'à J180 avec intervenants de façon à réorienter et renforcer la démarche si nécessaire**

BILAN: J180

- Reprise des items du bilan à J 60